



食育

食はすべての基本 子どもを育むもの

食育とは…

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、私たちは毎日の「食」の大切さを忘れがちになります。栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加…食育はあらゆる世代に必要なものです。特に子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きく影響し、生涯にわたって健全な心と身体、豊かな人間性を育んでいく基礎になります。

食育の発祥は福井県!?

日本で初めて「食育」という言葉を使ったのは、福井県出身の医師で薬剤師でもあった石塚左玄です。

石塚左玄は著書『化学的食養生論』(明治29年)の中で、「地方に先祖代々伝わってきた伝統的食生活には一つ一つの意味があり、その土地ではその土地の食生活に学ぶべき」という身土不二の原理を説きました。そして、食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人をつくるという教育、つまり「食育」の大切さを唱えました。また、『通俗食物養生法』(明治31年)の中で「体育、智育、才育はすなわち食育にあり」として、子どもを育てる基本は食育であり、親自らが襟を正すことが大事だと述べています。この考え方が、平成17年に施行された「食育基本法」の前文の一部に生かされています。

左玄の訓え



「食育の祖」といわれる石塚左玄(提供:NPO法人フードヘルス石塚左玄塾)

- ①食育 食育は全ての教育の根幹であり基礎となるもので、教育の中で最優先されるものである。
- ②食養道 食が人の身体をつくり、人の健康を左右し、人を賢くし、人の長寿を決め、人の心と性格の良し悪しに影響を与える。
- ③穀物食 人は臼歯の数や顎の形状から雑食や草食や肉食ではなく、主として穀物を食べる動物である。
- ④地産地消 地域の物を食べることが、身体に優しく、栄養吸収もよく健康的である。
- ⑤全体食 食物を丸ごと食べることで生産物すべての命のエネルギーを貰い、それを人は栄養として吸収する。食物から丸ごと栄養を摂るよう心掛けることが重要。
- ⑥バランス 食は偏らず何でもバランスよく食べることが大事。



次のページでは、子どもたちの食育に欠かせない「給食」について見ていくよ。



～子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるために～

※一物全体食とは
食材を捨てることなく、丸ごと食することが、もっとも健康に良いという考え方で



丸ごと給食
石塚左玄の訓え「一物全体食」を伝える給食



地場産100%和食給食
和食文化のよさと福井の食について理解を深める給食

その他にも、毎月19日を「食育の日」と定め、昔から伝わる伝承料理や地元で採れる食材をたくさん使用した料理を取り入れ、児童生徒に伝えていきます。



歯っぴーの日
しっかり噛むことができるような食材を取り入れた給食



アイアンの日
普段の食生活では取りにくい鉄分を強化した給食

学校給食
学校では、安心・安全・栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することを心掛けています。
また、児童生徒にとって、特に不足している栄養素とされる「鉄分」と「カルシウム」を効果良く摂取するため、月に1回「アイアンの日」「歯っぴーの日」を設定し給食を提供しています。



小松菜の給食完成!!



② 大釜による茹で作業。加熱温度を確認しながら調理する。



① スライサーでカット。野菜によっては手でカットするものも。



人の手で1枚1枚丁寧に検品される。茎などの間なども、細心の注意が払われている。今回の検品は小松菜100kg(3900人分)でした。



美味しい野菜が作られ、出荷される。

美味しい給食が提供されるまで
野菜の流れを追う(小松菜編)



給食センターでは衛生面から、服の色で入れるエリアが分かれているよ!!

check



給食センターや学校などに納品される。葉物野菜は検品のため、前日に納入されることが多い。

※春江坂井学校給食センターの場合

〇月△日(×)



笑顔あふれる給食の時間♪

たくさん食べる



みんなでおしくいただきました♪

おいしー!!



長畝小学校 栄養教諭 岡崎 知美さん

家庭でも「食育」を!
学校給食はおいしく、栄養バランスがよく、健康を守るものでなくてはなりません。私たちは児童生徒が1日に必要な栄養素の半分ほどを供給できるように、さまざまな工夫をして給食の献立を考えています。
子どもたちは苦手な食べ物があってもクラスのみんなと楽しく食べていくうちに、いつの間にか食べられるようになります。それが給食のいいところです。
1年間の給食の回数は家庭での回数に遠く及びません。ぜひ家庭での食事を大切にしてあげてください。食事のマナーや食べ物の知識、食べ物を大切にすると、楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。
一緒に食事をしながら「今日の給食」についても子どもたちに聞いてみてください。

「固食」
自分の好きなものばかりを食べる

「個食」
それぞれ違うものを食べる

「欠食」
食事を抜く

「孤食」
一人で食事をする



コケッココ症候群に
なっていないませんか?
中井孝章教授
コケッココ症候群は子どもの食習慣の乱れを表す造語の一つです。近年は食を自由に選択できるようになった反面、飽食や偏食など食の乱れも起こっています。この機会に、もう一度子どもたちの食事を直してみませんか。



～子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけるために～



楽しい食事は
みんなを笑顔にする



食育はみんなの手で

子どもたちが食の大切さや楽しさを実感することで、豊かな人間性が育まれると言われています。また、規則正しい食事や栄養バランスのとれた食事も心身の健康を維持する鍵になります。

しかし、昨今さまざまな問題から生活リズムが乱れている子どもが増えています。また、親の就労状況の変化などで、食事を抜いたり一人でご飯を食べる子どもがいるのも現実です。

まずは時間を合わせ、家族みんなで食事をする時間を作ってみませんか。そして、子どもたちに「食事をする大切さや楽しさ」をみんなに伝えていきましょう。

楽しい食事で、
みんな元気に
育っていこう♪



一緒に学びませんか 食育ネットワーク会員

「食でつなげよう」ひとの絆 地域の絆」をモットーに活動しています。講演会や食育事例発表会などの勉強会、食育イベントを通してみんなで学び、協力し合いながら食育の輪を広げていきましょう。

一緒に坂井市を盛り上げたいという人や個人・団体・事務所などで食育活動に取り組んでいる人は、ぜひ会員登録をお願いします。

坂井市食育市民ネットワーク事務局
(健康長寿課内)
☎50-3067

募集中だよ



生産者にインタビュー



ベルキーファーム株式会社
上野 寛白さん
(坂井市春江町)

子どもたちの成長に貢献したい

地元にも少しでも貢献したいという思いから、平成22年より水耕栽培による小松菜や水菜などの葉物野菜を栽培しています。農業未使用栽培による「カラダにうれしい野菜」を届けられるように、野菜が苦手な子どもたちでも食べられるようにと、日々努力・工夫を行っています。

栄養価の高い野菜を食べてみて！

小松菜などの葉物野菜は栄養価も高く、子どもたちにぜひ食べてほしい野菜です。美味しく食べられるように「柔らかい」「苦みが少ない」野菜の提供を目指しています。私自身も孫がおり、孫たちが安心して食べられる野菜をこれからも作っていきたくて考えています。

子どもたちの笑顔が宝物!!

子どもたちの給食に使用する野菜を作ることは本当に大変です。少しでも良い物を提供するために、肥料や栽培方法などを工夫しています。「大変だな」と思うこともあります。子どもたちが食べている姿を見るときは、苦労なんて吹っ飛んでしまいます。この仕事のやりがいの一つです(笑)

給食を家族の会話の一つに

子どもたちには給食に使われている食材を意識し、季節を感じながら味わってほしいと思います。季節の食材には先人たちの知恵がたくさん活かされています。そして、家庭では「食」について話をしてくれたらと思っています。お家の人も、子どもたちの話から学ぶところがあると思います。



子どもたちからのお礼状

生産者にインタビュー



生産組合
丸岡もぐもぐレンジャー
(坂井市丸岡町)

体験しました

畑でおいしい編



生産者の方々に直接話を聞くことができ、その熱い思いに頭が下がる思いでした。子どもたちにおいしい野菜を届けるための苦労を惜しまない姿勢。そのための体制づくりや施設作り。その結果が、野菜に対しての絶対的な自信につながっています。「生でもおいしく食べられるよ」と言われ、私もその場でモグモグ。「うまい！」採れたてを食べる経験が今までなかったため、本当にいい経験ができました。熱い思いを聞かせてくれた生産者の方々、本当にありがとうございました。



たくさん!!!

おいしい野菜